

Prof. dr. Mojca Zvezdana Dernovšek, dr. med., specialistka psihiatrije in redna profesorica na Medicinski fakulteti v Ljubljani, je avtorica strokovnih priročnikov s področja psihotičnih motenj, osebnostnih motenj, motenj razpoloženja, tesnobe in stresa. V *Notranjem krokodilu* je žarišče obrnjeno – svojo zdravnico predstavijo pacienti, ona sama pa pripoveduje, kako pomembna sta optimistično prepričanje in dejavno iskanje rešitev življenjskih tegob.

Mojca Zvezdana Dernovšek **buklaplus**

NOTRANJI KROKODIL; Izkušnje naučene optimistke

napisal: Jure Aleksič

Chiara, zbirka Knjiga kot zdravilo, 2024, m. v., 194 str., 25 €



Bukla: Kaj je notranji krokodil?

Dernovšek: To je poetičen izraz za del možganov, ki jih strokovno imenujemo stari možgani. Skrbijo, da naše telo normalno deluje. Tam so naši nagoni za ohranitev posameznika in vrste in energijska opremljenost. V tem delu stanujejo čustva. Ta del možganov ves čas bedi nad našim blagostanjem in javi, če kaj ni v redu. Knjiga prinaša razlage in primere, kako izbrati čim boljše pot, zlasti če nam življenje postreže z zelo hudimi preizkušnjami. Takrat se naši možgani zelo naprezajo, da preživimo. Pojavijo se najrazličnejše preživetvene strategije, nekatere izjemno uspešne na kratek rok, na dolgega pa škodljive. Nekatere strategije pa so izjemno koristne tako na kratek kot na dolgi rok. Zato se moramo učiti dve pomembni lekciji: preprečevati težave in jih reševati na najboljši možen način. Stari del možganov je naš zaveznik.

Bukla: Se optimizma lahko naučimo? Lahko prekinemo krog samouničevalnih dejavnosti?

Dernovšek: Naučena optimistka odgovarja, da je vedno možno. Ni pa enostavno. Tudi pisati in brati ali voziti avta se nismo naučili v enem dnevu. Vendar pa se trud izplača. Za dobro duševno formo je treba biti vsaj previden optimist. O prekinitvi začaranega kroga samouničevalnih vedenj izkušeni ljudje (to so ljudje, ki so bili dolgo v njihovih krempljih) rečejo nekaj takšnega – to je ena od najhujših in hkrati najlepših stvari v življenju in obžalujem samo to, da se je nisem lotil/a prej.

Bukla: Kako še ohraniti dobro duševno formo?

Dernovšek: Dobra duševna forma pomeni, da svojo odporno prožnost ves čas negujemo, ocenjujemo in dograjujemo. Vedno je lahko boljša in močnejša. Sestavljajo jo lastnosti, kot so na primer: obvladovanje stresa, zmožnost veseliti se, imeti rad, prenesti nelagodje, vztrajati, pogledati stvari z več zornih kotov, se zanesti nase, biti odgovoren, pustiti pri miru stvari, ki jih ne moremo spremeniti, ne pričakovati, da nas bodo imeli vsi radi, imeti občutek smisla, biti prijazen do sebe, sprejeti pomoč, zmožnost biti sam ... Ljudje v dobri duševni formi lahko začutijo tudi sram, zavist, jezo, užaljenost, prikrajšanost, krivdo, prezrtost in kar je še takega. Zaradi teh občutij se ne krivijo, sprejmejo jih in razumejo. Tem občutjem se ne predajo. Pogosto opazimo, da se odporna prožnost ljudem izjemno okrepi po preživetju težke življenjske preizkušnje, kot so bolezen, nesreča, izguba. Zato je razumljivo, da so zelo odporno prožni tudi ljudje, ki so se svoje težave v duševnem zdravju naučili dobro obvladati.